

Erkrankungen des Nervensystems II

Epilepsie

Bei Epilepsie treten wiederholte krampfartige Anfälle auf. Sie werden durch einen »elektrischen Sturm« im Gehirn verursacht, bei dem sehr viele Nervenfasern gleichzeitig unkontrolliert Impulse abgeben. Von den Anfällen kann der Körper ganz oder teilweise betroffen sein. Sie folgen aus erblicher Vorbelastung, die die Anfälligkeit eines Menschen gegenüber Epilepsie bestimmt, in Verbindung mit einem Auslöser. Das können z.B. Hirnverletzungen, Gifte oder Mikronährstoff-Defizite (Magnesium, Molybdän, Mangan, Selen, Zink, Vitamin B₆) oder auch Belastungen mit toxischen Metallen sein. Es hat sich gezeigt, dass sowohl oxidativer Stress wie auch Sauerstoffmangel zu einem epileptischen Anfall führen kann. Daher gehören antioxidativ wirksame Nährstoffe zum Management dieser Erkrankung.

Ernährungsempfehlungen

Bestimmte Formen von epileptischen Anfällen, die in der Kindheit auftreten, können durch eine spezialisierte, kohlenhydratarme, fettreiche Diät (eine so genannte ketogene Diät) behandelt werden, die allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht begonnen werden sollte. Chronischer starker Alkohol- oder Koffeinkonsum kann epileptische Anfälle auslösen. Andererseits kann sich auch ein plötzliches Absetzen des Alkohols nach chronischem starkem Konsum in Form von epileptischen Anfällen mani-

festieren. Der künstliche Süßstoff Aspartam kann, in großen Mengen genossen, epileptische Anfälle auslösen – insbesondere bei Kindern. Eine Eliminationsdiät kann Nahrungsmittlempfindlichkeiten ermitteln, die bei Epileptikern – ganz besonders bei Kindern mit Epilepsie, die gleichzeitig zu Allergien neigen – Anfälle auslösen können (siehe Seite 463).

Besondere Hinweise

- Starke Metallbelastung und galvanische Ströme, die die normalen Nervenpotenziale um das 1.000–100.000fache (!) übertreffen (Zahnplomben, Zahnspangen, Zahnersatzmaterialien, Wurzelkanalfüllungen) – durch Blei, Aluminium, Arsen, Cadmium, Quecksilber, Palladium, Zinn, Kupfer –, können die Gehirnfunktion (oxidativer Stress!) beeinträchtigen und die Wahrscheinlichkeit von Anfällen erhöhen. Epileptiker, die potenziell giftige Mengen dieser Metalle in sich tragen, sollten die Richtlinien zur Verminderung von Schwermetallbelastungen im Körper auf Seite 548 befolgen.
- Elektromagnetische Felder am Schlafplatz vermeiden (PC, Bildschirme usw.).
- Chronisch virale Belastungen (Herpes, Zytomegalie, Parotitis-Virus, Poliomyelitis- und Masern-Virus, Impfviren) vermeiden.
- Die meisten Epileptiker haben Darmstörungen, eine veränderte Darmflora

Nährstoffempfehlungen bei Epilepsie

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin E und Selen	400–600 mg Vitamin E, 100 µg Selen	Kann bei epileptischen Kindern die Häufigkeit von Anfällen auf mehr als die Hälfte vermindern. Viele Epileptiker haben einen niedrigen Vitamin-E-Spiegel.
Vitamin B ₆	100–250 mg	Ungenügende Produktion eines beruhigenden Neurotransmitters namens GABA (Gamma-Aminobuttersäure) kann epileptische Anfälle verursachen. Vitamin B ₆ regt in Verbindung mit Magnesium die Produktion von GABA im Gehirn an.
Vitamin C	1–2 g	Antioxidativ; erhöht Schadstoffausleitung.
Niacin (nur als Niacinamid)	1–3 g	Hat leicht antiepileptische Wirkung und vermindert den Bedarf an herkömmlichen antiepileptischen Medikamenten.
Magnesium	400–600 mg	Magnesiummangel verursacht epileptische Anfälle – Epileptiker haben oft niedrige Magnesium-Blut- und Haarwerte.
Zink	50–100 mg	Hat antiepileptische Eigenschaften; Epileptiker haben oft einen niedrigen Zinkspiegel (Blut, Haare).
Mangan	10–20 mg	Supplemente können die Anzahl der Anfälle verringern. Stabilisiert die Zellmembranen.
Taurin	0,5–2,0 g	Kann die Anzahl epileptischer Anfälle verringern.
Coenzym Q10	300–500 mg	Reduziert die Anfallshäufigkeit.
Dimethylglycin	100–200 mg	Vorstufe zu Glycin. Glycin ist eine Aminosäure, die eine beruhigende Wirkung auf das Gehirn ausübt und die Anzahl epileptischer Anfälle verringern kann.

und Darmpermeabilität. Dadurch werden vermehrt Toxine in den Kreislauf aufgenommen, die zu Nervenzellreizungen führen können. Stuhlanalysen sind angezeigt.

- Säure-Basen-Haushalt überprüfen. Je stärker die Gewebeübersäuerung, desto geringer ist die Sauerstoffaufnahme der Gewebe und der Abtransport toxischer Produkte. Evtl. Einsatz von Basenmischungen.